



Stufe	10. bis 12. Schuljahr Berufsschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Ausdauer
Kompetenz	Grundlagen des Ausdauertrainings anwenden können
Niveau A	Ich kann mich über längere Zeit bewegen.



Schwimmen (A)

Aufgabe und Durchführung	Die/Der Lernende kann 10 Min. lang schwimmen.	
Bewertung/ Anforderung	Um den Test zu erfüllen muss die/der Lernende ohne Unterbruch 10 Minuten schwimmen.	
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none">• Es werden während des Schwimmens keine Pausen gemacht.	
Anweisung für die Lernenden	«Schwimmen Sie ohne Pause während 10 Min. Sie müssen dabei ständig schwimmend vorwärts kommen, damit der Versuch als erfolgreich bewertet werden kann.»	
Aufbau	-	
Material	Stoppuhr, Schwimmbecken	
Quelle	-	
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	Zeit	10 Min., für das Aufwärmen weitere 10 Min. einberechnen
	Organisation	Im einem Aussenschwimmbad oder in einem Hallenbad durchführbar. Bei der Durchführung muss die Schwimmstrecke zwingend von der Lehrperson einsehbar sein.
	Testpersonen	Gemeinsamer Start der ganzen Klasse
	Probleme	Ausdauerstarke Lernende sind wenig gefordert. Die Lehrperson muss die Übersicht behalten können. Die Schwimmstrecke muss von der Lehrperson ganz einsehbar sein.